

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30														
10:00				9:45~10:30 初級 45分						9:45~10:30 初級 45分				
10:30	10:30~11:15 ファットバーナー 45分(今田)	10:30~11:30 初級・中級 上級 60分	10:30~11:30 マナフラ・フットセラピー 60分(かねたけ)		10:30~11:15 ボディーパーナー 45分(山本)	10:30~11:30 初級・中級 上級 60分	10:30~11:15 フィットネスタヒチダンス 45分(鎌橋)	10:30~11:30 初級・中級 上級 60分	10:30~11:15 ファットバーナー 45分(斉藤)	10:40~11:40 中級 上級 60分	10:20~10:50 かんたんウォーキング 30分(武中)	10:30~11:30 初級・中級 上級 60分	10:35~11:05 ビギナーエアロ 30分(野村)	10:30~11:30 上級 60分
11:00				10:40~11:40 中級・上級 60分										
11:30				11:45~12:15 ワンポイント水泳 30分										
12:00	12:00~12:45 経絡・リンパセルフェケアセラピー 45分(青野)	11:40~12:10 アクアピクス 30分(今田)	12:10~12:30 かんたん筋トレ		12:05~12:50 ポールストレッチ 45分(江見)				12:00~12:20 かんたん筋トレ					
12:30									11:45~12:45 KaQiLa ~カキラ~ 60分(斉藤)					
13:00														
13:30	13:00~13:45 リフレッシュヨガ 45分(河村)		13:00~14:00 バレエエクササイズ 60分(河崎)						13:00~14:00 ジャズダンス 60分(河崎)					
14:00														
14:30														
15:00	2012年 4月から隔週プログラムとして 経絡・リンパセルフェケアセラピーを開催いたします。 実施日が不規則となっておりますので、ご注意ください。				<h1>ジュニア スクール</h1>									
16:00	実施日 4月... 9日(月)・23日(月) 5月... 7日(月)・21日(月) 6月... 4日(月)・18日(月)													
17:00														
18:00														
18:40														
19:00														
19:30			19:15~19:45 ビギナーエアロ 30分(斉藤)		19:20~20:20 オリジナルエアロ 60分(武市)				19:15~20:15 ズンバ 60分(野村)					
20:00	19:45~20:15 アクアピクス 30分(藤村)		19:55~20:40 リフレッシュヨガ 45分(斉藤)	20:00~21:00 初級・中級 上級 60分	20:00~21:00 初級・中級 上級 60分	20:00~21:00 ピラティス 60分(近藤)	20:10~21:10 フィンスイム 60分		20:00~21:00 オリジナル 60分			20:00~21:00 初級・中級 上級 60分		
20:30														
21:00	20:45~21:30 シェイプアップヨガ 45分(藤村)				20:30~21:30 ジャズダンス 60分(河崎)									
21:30														
21:45														

16:45
17:00

※都合によりレッスン内容、担当等が変更となる場合もございますので、予めご了承下さい。 ...この色の箇所は変更プログラムです。

※水曜日 肩こり・腰痛体操(尾崎) ⇒ ポールストレッチ(江見)

※火曜日 フィンスイム ⇒ ワンポイント水泳

2012年 4月現在

スタジオプログラム案内

クラス名	時間	内容	強度	難度	くつの有無
ビギナーエアロ	30分	複雑な振り付け・激しい動きのない、初心者大歓迎のやさしいエアロです。	★	★	○
ファットバーナー	45分	ロウ・インパクト中心の脂肪燃焼を目的としたクラスです。	★★	★★	○
ボディーバーナー	45分	ハイ・インパクト中心の持久力アップを目的としたクラスです。	★★★	★★★	○
オリジナルエアロ	60分	慣れた方向けのクラスです。オリジナリティあふれたエアロピクスをお楽しみください。	★★★	★★★	○
ソフトステップ	30分	ステップ台による昇降運動を取り入れたクラスです。足腰への負担が少なく、年齢や性別を問わずご参加いただけます。	★★★	★★★	○
かんたんウォーキング	30分	ローインパクトを中心に色々なバリエーションを楽しむクラスです。どなたでも気軽に参加できるプログラムです。	★	★	○

健康体操系プログラム

クラス名	時間	内容	強度	難度	くつの有無
リフレッシュヨガ	45分	自然治癒力を目覚めさせ、自律神経やホルモンバランスを整えます。背骨の歪みを直し、美容と健康に効果的なリラクゼーションクラスです。	/	/	—
シェイプアップヨガ	45分	ヨガの動きの中に気になる部分・全身のシェイプアップとしての要素を取り入れたレッスンです。			—
ポールストレッチ	45分	ポールを使って誰でも簡単に出来る頑張りすぎないエクササイズです。日常生活で自然と出来てしまった身体の歪みを矯正していくレッスンです。	/	/	—
KaQiLa ～カキラ～	60分	関節痛・肩こり・膝痛・腰痛・冷え性・むくみ・骨盤矯正・身体の歪み矯正などに、効果的なプログラムで、どなたでも気軽に参加できます。			—
経絡・リンパ セルフケア セラピー	45分	①調息(呼吸を調整し、息を整える) ②調身(個々に適した内容で目的に応じて身体を整える) ③調心(心をコントロールする力を促進し、精神を安定させる) ④経絡やリンパのマッサージで体の老廃物を排出。 の4つの要素が、組み入れられている体操です。	/	/	—
かんたん筋トレ	20分	ダンベルやチューブを使って家庭でも出来るトレーニングをしていきます。気軽に参加できるやさしいプログラムです。			★
ピラティス	60分	姿勢強制、肩こり改善、体型改善を主目的とし身体の芯の筋力を鍛え、ボディーバランスを整えるエクササイズです。初心者の方から気軽にご参加できます。	/	/	—

ダンス系プログラム

クラス名	時間	内容	強度	難度	くつの有無
バレエ エクササイズ	60分	バレエを中心に身体の軸を作っていく、美しいライン作りを目指していきます。バレエの優雅な動きで姿勢矯正やダイエットに効果的です。	★	★	○
ジャズ ダンス	60分	全身のストレッチと技術的な動きを行いながら、振り付けを練習していきます。	★★	★★★	○
ズンバ	50分 60分	ラテンダンスのステップを基本とし、曲のフレーズに合わせて動きが変わるプログラムです。ラテンの曲に合わせて踊り、曲がどんどん変わっていくので、パーティー気分で行えます。さらにラテンダンスの動きはインナーマッスルをたくさん使うため、脂肪燃焼効果も期待できます。	★★	★★	○
フィットネス タヒチダンス	45分	音楽に合わせてリズムカルに身体を動かします。効果としては腰回りの血行を良くし、ウエストラインを引き締め、ヒップアップ効果もあります。どなたでも気軽に参加できるレッスンです。	/	/	—
マナフラ・フット セラピー	60分	はじめての人でもお気軽に楽しめる、やさしいフラダンスでカラダをほぐし、呼吸・瞑想・ツボ刺激・マッサージなど、フットセラピーでココロとカラダを癒します。			—

プールプログラム案内

クラス名	時間	内容	強度	距離
初級	45分	泳ぐのが初めての方、泳ぐのが苦手の方へ向けたレッスンです。水中で浮く方法や、きれいなバタ足の仕方等をレッスンしていきます。	★	300m
	60分			500m
中級	60分	少し慣れた方向けのレッスンです。ある程度泳ぎながら、バタフライと平泳ぎをマスターしていきます。	★★	500m
				800m
上級	60分	慣れた方向けのレッスンです。4泳法をよりきれいに、より効率よく泳ぐことを目的としたクラスです。	★★★	1000m
				2000m
泳法特訓	60分	いろいろな泳法、スタート・ターンの習得を目的とするクラスです。	★★	500m
				800m
フィンスイム	60分	フィン(足ひれ)をつけて行うレッスンで、通常では体験できないスピード感を感じていきます。	★★	800m
				1500m
オリジナル	60分	初心者から上級者まで入れる、コーチオリジナルのレッスンです。	★	300m
				800m
アクアピクス	30分	エアロピクスの動きを、水中に取り入れたクラスです。水の特性を活かしたレッスンをお楽しみ下さい。	★★	/
ワンポイント水泳	30分	参加者の個々に合ったワンポイントアドバイスをしゆっくりレッスンを進めていきます。	★	300m 800m
ウォーキング	30分	水中を歩くクラスです。様々な歩き方をお試し下さい。	★	800m程度